obesity alliance cymru

Wynebu'r Argyfwng:

Gordewdra yng Nghymru

Ionawr 2026

Wynebu'r Argyfwng: Gordewdra yng Nghymru | Ionawr 2026

Mae Cynghrair Gordewdra Cymru (OAC) yn grŵp o elusennau cenedlaethol, cyrff proffesiynol, grwpiau ymgyrchu a sefydliadau aelodaeth blaenllaw sy'n cydweithio i hybu iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Prif amcan OAC yw darparu fforwm sy'n cydweithio i ddylanwadu ar bolisi er mwyn atal gordewdra yng Nghymru a gostwg y lefelau.

Cydgynhyrchwyd y ddogfen faniffesto hon yn y cyfnod cyn Etholiad Senedd Cymru 2026 gan aelodau OAC ac mae'n cynnwys cefnogaeth i bolisïau a seilir ar dystiolaeth i fynd i'r afael, ar frys, ag ystod eang o ffactorau amgylcheddol sy'n arwain at fod dros bwysau.

Os hoffech wybod rhagor, cysylltwch â:

Simon Scheeres
Cyd-gadeirydd, Cynghrair Gordewdra Cymru
simon.scheeres@cancer.org

Bethan Edwards
Cyd-gadeirydd, Cynghrair Gordewdra Cymru
edwardsb@bhf.org.uk

Cyflwyniad

Dylai pob plentyn gael tyfu i fyny'n iach ac yn hapus, pwy bynnag ydyn nhw a ble bynnag maen nhw'n byw.

Ond dydi hyn ddim yn wir am holl blant Cymru.

Mae tystiolaeth o 2025 yn dangos bod:

- Cyfran y plant sy'n byw gyda gordewdra yng Nghymru **yn uwch** ar hyn o bryd na'r ffigurau ar gyfer Lloegr a'r Alban

- **Chwarter** plant Cymru yn byw gyda gorbwysau (overweight) neu ordewdra erbyn iddyn nhw ddechrau yn yr ysgol

- Plant sy'n byw yn **ardaloedd mwyaf amddifadus** Cymru yn fwy tebygol o fod yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra na'r rhai yn yr ardaloedd lleiaf amddifadus.[1]

Mae gordewdra yn ystod plentyndod yn ddangosydd cryf y bydd rhywun yn byw gyda gormod o bwysau yn oedolyn ac mae hyn yn bwysig gan fod gordewdra'n un o brif achosion marwolaethau y gellir eu hatal.

Mae dros 6 o bob 10 oedolyn yng Nghymru yn byw gyda gormod o bwysau, gan gynyddu'r risg o ddatblygu afiechydon sy'n gysylltiedig â deiet, fel clefydau cardiofasgwlaidd, diabetes math 2 ac 13 math o ganser.[2]

Yn ogystal â'r effaith bersonol hon, os yw poblogaeth yn byw gyda gormod o bwysau mae gwariant y llywodraeth yn cynyddu trwy wario mwy ar iechyd ac, ar yr un pryd, mae gweithgarwch economaidd yn gostwng.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi amcangyfrif cyn hyn bod gordewdra yn costio £73 miliwn i'r GIG yng Nghymru. Erbyn 2050, rhagwelir y bydd hyn yn codi i £465 miliwn.[3]

Ar ben hynny, mae'r costau ehangach i'r gymdeithas yn syfrdanol. O ychwanegu'r cynhyrchiant economaidd a gollir, gofal cymdeithasol a gofal anffurfiol, y dirywiad mewn ansawdd bywyd a'r cynnydd mewn marwolaethau, mae dadansoddiad gan Nesta yn amcangyfrif bod cyfanswm y gost i Gymru yn £5.2 biliwn y flwyddyn.[4]

Mae'r costau i'r gwasanaeth iechyd a'r costau cymdeithasol ehangach hyn yn dangos y bydd llai o straen ar y GIG ac ar yr economi ehangach os bydd Llywodraeth Cymru'n rhoi blaenoriaeth i leihau ac atal gorbwysau a gordewdra.

Yn y maniffesto hwn, mae OAC yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i wella iechyd a llesiant i bawb, trwy sicrhau mwy o gysondeb wrth gynnwys camau ataliol mewn penderfyniadau polisi. Fel yr amlygwyd yn adroddiad blynyddol 2024–25 Prif Swyddog Meddygol Cymru, mae atal yn rhoi gwerth anhygoel am arian ac mae'n hanfodol er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a gwella disgwyliad oes iach ledled Cymru.[5]

Mae gan waith ataliol y grym i sicrhau gwelliant sylfaenol yn iechyd y cyhoedd ac i hybu'r economi. Mae angen i ni weithredu nawr er budd y genhedlaeth bresennol ac i'r dyfodol.

Blaenoriaethau maniffesto Cynghrair Gordewdra Cymru

Mae mynd i'r afael â gorbwysau a gordewdra yn un o'r heriau iechyd hirdymor mwyaf rydym yn eu hwynebu yng Nghymru ar hyn o bryd. Er mwyn ein helpu i ateb yr her, mae OAC wedi nodi chwe blaenoriaeth yn y meysydd targed isod:

1. **Ymrwymiad**
   Sefydlu Gweinidog ar gyfer Iechyd y Cyhoedd, gyda chyllideb benodol ar gyfer gwaith ataliol

2. **Cydweithrediad**
   Cydweithio â manwerthwyr i sicrhau bod Cymru'n arwain ym maes safonau bwyd iach ac amgylcheddau bwyd cadarnhaol

3. **Cymuned**
   Grymuso arweinwyr lleol i hybu cymdogaethau iachach

4. **Plant**
   Ehangu addysg llythrennedd bwyd trwy Gymru gyfan ac mewn ysgolion cyfan, er mwyn gwneud deietau iachach a gweithgarwch corfforol yn rhan hanfodol o bob bywyd ifanc

5. **Gofal**
   Sicrhau bod pawb sy'n byw gyda gorbwysau a gordewdra ym mhob rhan o Gymru yn cael mynediad amserol a theg at lwybrau a rhaglenni ataliol effeithiol

6. **Cyfathrebu**
   Gwella gwaith hyrwyddo manteision bwyd iach fel bod rhagor o bobl mewn cymunedau amddifadus yng Nghymru yn ei fwyta

1. Ymrwymiad

Sefydlu Gweinidog ar gyfer Iechyd y Cyhoedd, gyda chyllideb benodol ar gyfer gwaith ataliol

Ym marn OAC, mae mwy o angen nag erioed am Weinidog Iechyd y Cyhoedd. Yn ogystal, mae'n hanfodol cael eitem barhaus yn y gyllideb ar gyfer atal cychwynnol, a'r swm yn cynyddu o flwyddyn i flwyddyn, er mwyn diogelu cenedlaethau'r dyfodol. Byddai hyn yn gyfle i ni yng Nghymru ganolbwyntio o'r newydd ar waith atal, ac yn benodol atal cychwynnol – atal afiechyd cyn iddo gychwyn. Byddai hefyd yn cynnig pwynt cyswllt hanfodol i sefydliadau, rhanddeiliaid a chyrff cyflawni, er mwyn sicrhau gweithredu effeithiol, cydgysylltiedig ac atebolrwydd cadarn.

Ar hyn o bryd, mae iechyd y cyhoedd ac atal afiechyd yn rhan o rôl Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Gan fod mwy a mwy o bwysau ar wasanaethau'r GIG a bod rhestrau aros yn tyfu, mae rôl Ysgrifennydd y Cabinet dros y blynyddoedd diwethaf wedi canolbwyntio ar ymateb i'r pwysau a'r galw mwyaf ar y system iechyd ac mae hynny'n ddealladwy. Mae hyn yn dangos cymaint o bwysau y mae afiechyd yn ei roi ar y system yng Nghymru, a phwysigrwydd *lleihau'r* pwysau hwn yn y blynyddoedd i ddod. Mae amcanestyniadau gan Ymchwil Canser y DU yn awgrymu, os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, y bydd bron cynifer o bobl yn byw gyda gordewdra ag sydd â phwysau iach yng Nghymru erbyn y 2040au.[6] Felly, mae'n hanfodol cael gweinidog i roi sylw penodol i waith ataliol er mwyn gwrthweithio'r duedd hon.

Dylai'r Gweinidog newydd dros Iechyd y Cyhoedd gael elfen benodol yn ei gyllideb ar gyfer gwaith atal cychwynnol er mwyn sicrhau bod adnoddau wir yn cael eu hailgyfeirio i'r maes hanfodol hwn. Dylai'r gyllideb hon barhau i gynyddu, dylai fod yn dryloyw a dylid llunio adroddiadau arni. Yn ogystal, rhaid iddi fod yn elfen ychwanegol, heb ei chymryd o'r arian ar gyfer gofal sylfaenol, sydd eisoes yn ganolog wrth helpu pobl i fyw bywydau iach. Heb newid fel hyn yn yr adnoddau, pryder OAC yw bod perygl i waith atal cychwynnol gael llai o flaenoriaeth er ei bod yn anochel y bydd y galw ar y GIG yn dal i gynyddu.

Rydym yn deall bod newid yr adnoddau sydd ar gael fel hyn yn ddewis gwleidyddol beiddgar, ond mae'n un a fydd yn sicrhau arbedion hirdymor a bywydau iachach.

Dylai pobl Cymru, a chenedlaethau'r dyfodol, allu disgwyl arweiniad eofn gan Weinidog Iechyd y Cyhoedd – er mwyn diogelu iechyd Cymru am flynyddoedd i ddod. Rhaid i Weinidog o'r fath sicrhau amgylcheddau iachach mewn siopau ac yn y gymuned, systemau bwyd fforddiadwy a gwydn, a sicrhau bod rhaglenni cymorth effeithiol yn fwy gweladwy a mynediad atynt yn fwy teg. Rhoddir amlinelliad manylach o'r meysydd hyn yn y ddogfen hon.

Yn ogystal, mae'r rôl hon yn cynnig cyfle newydd i hybu'r gwaith o ddileu anghydraddoldebau iechyd ac i Gymru ddod yn Genedl Marmot gyntaf erioed – sef gwlad sydd wedi ymrwymo i leihau anghydraddoldebau iechyd trwy weithredu ar sail tystiolaeth.[7]

2. Cydweithrediad

Cydweithio â manwerthwyr i sicrhau bod Cymru'n arwain ym maes safonau bwyd iach ac amgylcheddau bwyd cadarnhaol

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno cyfres o fesurau ataliol ym maes iechyd y cyhoedd er mwyn cefnogi iechyd a llesiant pobl. Mae OAC yn cefnogi'r rhain, sy'n cynnwys:

- Cyfreithiau newydd a ddaw i rym yn 2026 yn cyfyngu ar hyrwyddiadau pris ar sail swmp ar fwydydd llai iach ac yn eu cadw draw o leoliadau gwerthu allweddol.[8]
- Rheoliadau bwyta'n iach mewn ysgolion, a fydd yn gwneud y mwyaf o effaith y cynllun prydau ysgol am ddim i bawb ac yn gwella mynediad at fwyd iachach yn ystod oriau ysgol.
- Asesiadau o'r effaith ar iechyd, sy'n ei gwneud yn ofynnol i rai cyrff cyhoeddus ddangos sut y maent yn cyflawni eu dyletswydd o ran llesiant, yn enwedig mewn perthynas â chyrraedd y nodau o Gymru iachach a mwy cyfartal.[9]
- Bydd Cymru'n dod yn genedl Marmot, er mwyn helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd.[10]

Er bod OAC yn croesawu'r cynnydd hwn, rydym yn awyddus i weld mwy.

Cyfyngiadau ar hyrwyddiadau pris dros dro

Ar gyfartaledd, rydym yn cael 80% o'n caloriau gan y manwerthwyr bwyd mwyaf, sy'n golygu bod eu gweithredoedd nhw yn hanfodol wrth helpu i lunio amgylchedd bwyd iachach yng Nghymru. Yng ngoleuni hyn, mae OAC yn credu bod rhaid i fanwerthwyr bwyd chwarae mwy o ran wrth greu'r amodau sy'n angenrheidiol i fwy o bobl fyw yn iach a *pharhau* yn iach.[11]

Y llynedd, pasiwyd deddfwriaeth newydd i fynd i'r afael â'r ffordd y mae cynhyrchion â lefelau uchel o fraster, halen a siwgr (HFSS) yn cael eu hyrwyddo'n anghymesur wrth ddefnyddwyr yng Nghymru. Mae'n hysbys bod yr hyrwyddiadau hyn yn sbarduno gwerthiant eitemau mwy afiach ac yn annog teuluoedd i fwyta a gwario mwy. Mae ymchwil wedi dangos, ar draws pob grŵp incwm ym Mhrydain, fod siopwyr sy'n prynu mwy o fwydydd sydd â hyrwyddiadau 13% yn fwy tebygol o fod dros bwysau a 28% yn fwy tebygol o fod yn byw gyda gordewdra na siopwyr nad ydynt yn prynu llawer o fwydydd sydd â hyrwyddiadau.[12] O ystyried hyn, roedd cyflwyno Rheoliadau Bwyd (Hyrwyddo a Chyflwyno) yn gam cadarnhaol o ran helpu i ailgydbwyso'r amgylchedd bwyd, gan helpu rhagor o deuluoedd ledled Cymru i wneud dewisiadau siopa iachach. Fodd bynnag, nid yw'r rheoliadau hyn yn cynnwys gostyngiadau dros dro mewn prisiau. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y byddai effaith y rheoliadau ar orbwysau a gordewdra yn fwy pe baent yn gwneud hynny.[13]

Ar hyn o bryd, mae perygl y gallai manwerthwyr ddefnyddio gostyngiadau dros dro mewn prisiau, yn syml, yn lle hyrwyddiadau amleitem, gan gynnig gostyngiad tebyg am gost lai. Yn amlwg, mae hyrwyddiadau prisiau dros dro yn cynnig ffordd i fanwerthwyr osgoi'r rheoliadau newydd – bwlch yn y gyfraith a allai, yn ein barn ni, danseilio diben y polisi o safbwynt iechyd y cyhoedd, a bwlch y dylid ei gau ar frys.

Ym Mhrydain, **mae siopwyr sy'n prynu mwy o fwydydd sydd â hyrwyddiadau**

13%

yn fwy tebygol o fod dros bwysau

Adroddiadau gorfodol a thargedau bwyd iach

Mae targedau gwirfoddol Llywodraeth y DU i fanwerthwyr o ran ailfformiwleiddio wedi methu â sicrhau gostyngiad effeithiol o ran faint o siwgr a chaloriau sy'n cael eu bwyta. Yn yr un modd, mae 10 o'r 11 manwerthwr mwyaf yn y DU wedi pennu eu targedau iechyd amrywiol eu hunain. Mae'r anghysondeb hwn yn amlygu cyfyngiadau dulliau gweithredu gwirfoddol a'r angen i gymryd camau cryfach a mwy cydlynol.

Dylai Llywodraeth Cymru edrych ar gyflwyno'r angen i bob busnes bwyd mawr yng Nghymru lunio adroddiadau gorfodol bwyd iach a chyflwyno targedau gwerthu bwyd iach ar gyfer manwerthwyr mawr. Mae gwaith modelu gan Nesta yn amcangyfrif y gellid sicrhau gostyngiad o tuag 20% yng nghyffredinrwydd gordewdra o fewn tair blynedd trwy osod targedau ar gyfer yr 11 manwerthwr mwyaf ar lefelau tebyg i'r hyn a gyrhaeddir eisoes gan y 'goreuon'.[14]

Mae'n bwysig nodi bod dadansoddiad economaidd annibynnol wedi canfod y byddai hyn yn bosibl heb wthio prisiau i fyny i gwsmeriaid.[15]

Mae'r polisi'n pennu canlyniad clir ac, ar yr un pryd, yn rhoi'r hyblygrwydd i archfarchnadoedd benderfynu sut i'w gyflawni, er enghraifft, trwy ailfformiwleiddio, strategaethau prisio, gweithgareddau hyrwyddo, neu addasiadau i argaeledd cynnyrch.

Gallai hyn gael effaith fawr iawn ar ordewdra a dengys y dystiolaeth y gallai costau gweithredu i lywodraethau fod yn isel iawn, gyda'r potensial o gynnig manteision sylweddol o ran y costau.[16]

3. Cymuned

Grymuso arweinwyr lleol i hybu cymdogaethau iachach

Ysgogwyr ymhlith arweinwyr lleol

Ledled Cymru, cydnabyddir yn eang fod ein trefi'n orlawn o gynigion hywyddo bwyd a diod nad ydynt yn iachus a siopau têcawe, sy'n aml yn targedu pobl ifanc.[17] Yn ogystal, mae ymchwil wedi dangos bod cysylltiad rhwng amlder siopau têcawe bwyd poeth ac arferion deietegol nad ydynt yn iachus mewn plant, a bod cysylltiad rhwng agosrwydd y siopau hyn at ysgolion a gordewdra ymhlith plant.[18] O ganlyniad i hynny, mae diddordeb cynyddol mewn cyfyngu ar hysbysebu y tu allan i'r cartref a siopau têcawe bwyd poeth, yn enwedig ger ysgolion.

Cefnogwyd hyn yn ystod y blynyddoedd diwethaf gan Lywodraeth Cymru, awdurdodau cynllunio gofodol rhanbarthol a lleol, a pholisïau a systemau iechyd sydd wedi adeiladu ar themâu craidd sy'n rhan o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Deddf Cynllunio (Cymru) 2015, a Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017.

Mae cynllun cyflawni ***Pwysau Iach: Cymru Iach*** yn cynnig y dylid ymgynghori ar fesurau a allai gynnwys ardaloedd dan waharddiad ar gyfer siopau têcawe bwyd poeth (HFTs) ger mannau y mae plant a theuluoedd yn mynd iddynt, yn cynnwys ysgolion, mewn ymgais i wella amgylcheddau bwyd lleol. Er bod gwahanol ddulliau o weithredu ledled Cymru, mae'n gadarnhaol gweld rhai cynghorau'n ymateb yn rhagweithiol i heriau lleol o ran iechyd y cyhoedd trwy gynllunio lleol. Un enghraifft o'r fath yw Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam sydd wedi cyflwyno canllawiau cynllunio penodol ym maes iechyd – yn cynnwys cyfyngiad o 400 metr ar HFTs newydd ger ysgolion.

Er mwyn i ragor o awdurdodau lleol yng Nghymru ystyried defnyddio canllawiau cynllunio atodol, byddai nodyn cyngor technegol gan Polisi Cynllunio Cymru (PWW) yn Llywodraeth Cymru yn egluro'n well sut y gellir diffinio gwahanol fathau o lefydd gwerthu bwyd a gwahaniaethu rhyngddynt. Byddai hyn yn help i roi cyfyngiadau ar waith yn effeithiol.

Rydym yn croesawu'r asesiadau o'r effaith ar iechyd a gyflwynwyd yng Nghymru yn 2025. Dylid monitro gwaith cyflawni'r rhain er mwyn sicrhau bod pob penderfyniad mewn awdurdodau lleol yn creu ac yn cynnal amgylcheddau bwyd cadarnhaol.

Gwydnwch systemau bwyd

Mae OAC yn cefnogi galwadau gan Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru ar i Lywodraeth Cymru sefydlu strategaeth gwydnwch bwyd a all bennu gweledigaeth glir a chyfeiriad pendant i awdurdodau lleol wrth lunio eu systemau bwyd lleol.[19] Byddai hyn yn sicrhau bod amcanion llesiant yn rhan annatod o systemau bwyd lleol.

Mae enghreifftiau cadarnhaol o wledydd eraill sy'n creu systemau bwyd tecach, iachach a mwy cynaliadwy trwy sefydlu fframweithiau deddfwriaethol ar gyfer polisïau ac arferion sy'n ymwneud â bwyd. Mae gan yr Alban y Good Food Nation Act (2022),[20] mae gan Ogledd Iwerddon y National Food Framework (2024),[21] ac mae Lloegr wedi lansio Strategaeth Fwyd newydd ar gyfer Lloegr (2025) gan Lywodraeth y DU.[22]

Yma, mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo dros £2 filiwn ar gyfer 2025–26, gyda rhagor o gyllid wedi'i sicrhau hyd at fis Mawrth 2028 i gefnogi mentrau bwyd lleol.[23] Ers 2022, mae partneriaethau bwyd lleol wedi ehangu hefyd i gynnwys pob awdurdod lleol yng Nghymru. Fodd bynnag, hoffem weld y gwaith hwn yn cael ei ehangu er mwyn i bob cymuned yng Nghymru fanteisio i'r eithaf arno.

Rydym wedi croesawu gwaith Cynghrair Polisi Bwyd Cymru yn cyflwyno achos clir dros gynllun cenedlaethol gwydnwch bwyd i gydgysylltu systemau bwyd lleol, mynd i'r afael â thlodi bwyd, gwella iechyd y cyhoedd, a chefnogi twf gwyrdd ac addysg bwyd a maeth.[24] Hoffem weld y cynllun hwn yn cael ei ddatblygu a Llywodraeth nesaf Cymru yn bwrw ymlaen ag ef.

Mae
1 o bob 4
o blant Cymru
eisoes **yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra** erbyn iddyn nhw ddechrau yn yr ysgol

Hyfforddiant mewn awdurdodau lleol

Mae OAC yn credu bod arweinwyr awdurdodau lleol mewn sefyllfa ddelfrydol i ysgogi rhagor o newid wrth fynd i'r afael â llawer o agweddau ar amgylchedd bwyd anghytbwys, ond weithiau nid yw'r hyfforddiant na'r adnoddau ganddynt i wneud hynny.

Er mwyn datrys hyn, rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i gyflwyno hyfforddiant i staff a chynghorwyr perthnasol awdurdodau lleol, er mwyn sicrhau bod ganddynt ddealltwriaeth ddigonol o'r amgylchedd bwyd a'i effeithiau ar iechyd y boblogaeth.

Bydd hyn yn hwyluso defnyddio polisïau cynllunio ac asesiadau o'r effaith ar iechyd mewn ffyrdd mwy gwybodus wrth fynd i'r afael â chyfraddau gorbwysau a gordewdra lleol ledled Cymru.

4. Plant

Ehangu addysg llythrennedd bwyd trwy Gymru gyfan ac mewn ysgolion cyfan, er mwyn gwneud deietau iachach a gweithgarwch corfforol yn rhan hanfodol o bob bywyd ifanc

Mae cyfran y plant sy'n byw gyda gordewdra yng Nghymru (11.8%) yn uwch na'r ffigurau ar gyfer Lloegr a'r Alban.[25]

Mae tystiolaeth yn dangos bod dull Cymru gyfan, ysgol gyfan o gyflwyno addysg maeth a gweithgarwch corfforol yn bwysig wrth feithrin arferion gydol oes[26] a lleihau anghydraddoldebau.[27]

Mae gan Gymru eisoes ddull profedig, a gefnogir gan ddeietegwyr y GIG, o gyflwyno addysg maeth a gweithgarwch corfforol yn rhaglen wyliau Bwyd a Hwyl.[28] Mae OAC yn galw am ehangu'r cynllun llwyddiannus hwn ledled Cymru, gyda chyllid penodol aml-flwyddyn, a chynnwys gweithgareddau yn ystod y tymor ym mhob ysgol gynradd.

Roedd Cymru ar flaen y gad wrth lansio "Bwyd a Hwyl" yng Nghaerdydd ddegawd yn ôl. Dyma raglen sy'n darparu addysg am fwyd a maeth, gweithgarwch corfforol, sesiynau 'gwella'r gwyliau' a phrydau bwyd iach i blant yn ystod gwyliau haf yr ysgol. Yn ôl gwerthusiad diweddar o'r cynllun, roedd dros 200 o ysgolion yng Nghymru wedi cynnig y rhaglen ac wedi darparu dros 13,000 o leoedd i blant bob dydd y cynhaliwyd hi.[29] Ymhlith y manteision a nodwyd gan benaethiaid ysgolion roedd ymddygiad deietegol gwell gan rai disgyblion, mwy o blant yn cymryd prydau ysgol a gwell arferion bwyta. Mae'n bwysig nodi bod penaethiaid yn dweud bod gwelliant ym mis Medi ym mhresenoldeb plant a fu yn Bwyd a Hwyl yn ystod gwyliau'r haf.

Mae deietegwyr y GIG yn darparu hyfforddiant achrededig Sgiliau Maeth am Oes i bob aelod o'r staff sy'n gweithio yn Bwyd a Hwyl, gan hybu hyder a hunan-effeithiolrwydd y staff i gyflwyno addysg maeth y tu hwnt i'r cynllun ei hun.[30]

Yn ddiweddar, calonogwyd OAC o weld Comisiynydd Plant Cymru yn galw am ymestyn y cynllun Bwyd a Hwyl er mwyn helpu i ddiwallu anghenion rhai sydd mewn tlodi mawr.[31]

Yn ogystal, mae Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru yn argymell yn bendant y dylid ehangu rhaglenni llythrennedd bwyd fel Sgiliau Maeth am Oes, sy'n sylfaen ar gyfer Bwyd a Hwyl:

"Er mwyn arfogi cenedlaethau'r dyfodol â sgiliau bwyta'n iach gydol oes, dylai Cymru ehangu rhaglenni llythrennedd bwyd fel Sgiliau Maeth am Oes, sy'n dysgu plant sut i gynllunio a pharatoi prydau maethlon." [32]

O ran gweithgarwch corfforol, mae ffigurau diweddaraf yr Arolwg Chwaraeon Ysgol yn nodi mai dim ond 39% o blant oedran ysgol sy'n actif dair gwaith neu fwy yr wythnos.[33] Fodd bynnag, mae canran syfrdanol – 93% o blant a phobl ifanc – yn galw am fwy o chwaraeon. Mae pobl ifanc yn awyddus i fod yn fwy actif, a gallai ehangu'r rhaglen Bwyd a Hwyl chwarae rhan yn eu cefnogi i wneud hynny.

Dim ond
39%
o blant oedran ysgol **sy'n actif** dair gwaith neu fwy yr wythnos

5. Gofal

Sicrhau bod pawb sy'n byw gyda gorbwysau a gordewdra ym mhob rhan o Gymru yn cael mynediad amserol a theg at lwybrau a rhaglenni ataliol effeithiol

Ledled Cymru, mae 62% o'r oedolion (16+) yn byw gyda gormod o bwysau. Mae chwarter y grŵp hwn yn oedolion sy'n byw gyda gordewdra.

Mae perthynas systemig gref rhwng gorbwysau, gordewdra ac amddifadedd, sy'n effeithio fwyaf ar bobl mewn ardaloedd sy'n cynnwys Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Taf, Caerffili, Blaenau Gwent, Torfaen a Chastell-nedd Port Talbot.[34] Rhaid inni ymyrryd yn gynt a thargedu'r ardaloedd sydd â'r angen mwyaf, er mwyn mynd i'r afael â'r achosion sylfaenol.

Mae OAC yn galw am i Lwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan gael ei ymgorffori ym mhob bwrdd iechyd ac ar draws pob cymuned fel y gall pobl sy'n byw gyda gorbwysau a gordewdra gael mynediad teg at wasanaethau rheoli pwysau effeithiol, yn enwedig ymhlith y grwpiau economaidd-gymdeithasol sydd â lleiaf o gynrychiolaeth yn y gwasanaethau hyn.

Credwn y dylai gwasanaethau fel hyn gynnwys ymgyrchoedd allgymorth a dargedir er mwyn annog grwpiau a dan-wasanaethir i gyfranogi drwy wella mynediad at raglenni cymunedol sy'n hybu ffordd iach o fyw ac y gall pobl hunan-gyfeirio iddynt.

Rydym yn galw hefyd am hyfforddiant i weithwyr proffesiynol gofal iechyd i gynnal sgyrsiau iechyd, er mwyn ategu eu gwybodaeth a'u hyder wrth godi mater pwysau mewn modd sensitif yn eu gwaith o ddydd i ddydd. Gall hyn gynnwys trafod atgyfeirio rhywun ymlaen i ganfod afiechydon sy'n gysylltiedig â gordewdra yn gynnar, er enghraifft clefydau cardiofasgwlaidd a diabetes.

Yn ogystal, mae Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan wedi dangos arwyddion cynnar o lwyddiant a rhaid parhau i'w hehangu ledled Cymru gyfan er mwyn canfod a thrin cyn-ddiabetes lle bo modd. Dylid sicrhau cyllid aml-flwyddyn i fyrddau iechyd a phartneriaid eraill fel y gellir cyflenwi gwasanaethau rheoli pwysau a rhaglenni atal diabetes mewn ffordd gynaliadwy.

Mae **62%** o oedolion Cymru **yn byw gyda gormod o bwysau**

Cyffuriau colli pwysau oddi mewn i wasanaethau rheoli pwysau

Mae meddyginiaethau newydd wedi dangos eu bod yn effeithiol wrth helpu pobl i golli pwysau a gallai hynny, yn ei dro, chwarae rhan bwysig wrth fynd i'r afael â gordewdra. Fodd bynnag, mae'r triniaethau ffarmacolegol hyn yn dod â heriau newydd wrth i systemau iechyd ledled y DU geisio canfod sut orau i'w hintegreiddio a'u graddoli o bosibl o fewn gwasanaethau presennol. Mae'r heriau hyn yn cynnwys pris, argaeledd, galw cynyddol am y gwasanaeth, a'r risg o adennill pwysau ar ôl rhoi'r gorau i'w cymryd. Er bod y sefyllfa'n addawol, mae'r ffactorau hyn yn dangos nad yw meddyginiaethau colli pwysau yn ddigon, ar eu pen eu hunain, i fynd i'r afael â gordewdra.

Mae NICE yn argymell bod meddyginiaethau colli pwysau cymeradwy a roddir ar bresgripsiwn gan y GIG yn cael eu darparu ochr yn ochr â gofal cofleidiol, yn cynnwys cyngor ar newidiadau i ffordd o fyw sy'n angenrheidiol i gefnogi pobl i golli pwysau a pheidio â'i roi yn ôl.[35]

Er bod meddyginiaethau colli pwysau ar gael yn y GIG yng Nghymru, mae mynediad atynt yn gyfyngedig ar hyn o bryd.[36] Wrth i'r maes hwn mewn ffarmacoleg ddatblygu, mae'n bwysig bod gwasanaethau cysylltiedig yn cael eu cyfarparu'n briodol i helpu i sicrhau eu bod yn cael eu defnyddio'n effeithiol. Hefyd, rhaid mynd i'r afael â'r rhwystrau sy'n wynebu rhai grwpiau wrth geisio cael cymorth i reoli pwysau er mwyn sicrhau nad yw anghydraddoldebau iechyd yn cael eu lledu'n anfwriadol.

Yn ogystal â gwasanaethau, mae'n hanfodol parhau i flaenoriaethu ymyriadau ym maes iechyd y cyhoedd ar gyfer y boblogaeth gyfan ochr yn ochr â chyflwyno meddyginiaethau colli pwysau yn ehangach. Er y gall meddyginiaethau colli pwysau helpu rhai unigolion i golli pwysau, gallant beidio â bod yn addas i bawb, ac nid ydynt yn atal gordewdra rhag datblygu yn y lle cyntaf. **Felly, mae angen dull cyfannol er mwyn lleihau'r twf mewn gorbwysau a gordewdra ar lefel y boblogaeth** – yn enwedig o ystyried y risg o adennill pwysau ar ôl rhoi'r gorau i'w cymryd, a'r ffaith nad y meddyginiaethau hyn yw'r driniaeth gywir i bawb o bosib.

6. Cyfathrebu

Gwella gwaith hyrwyddo manteision bwyd iach fel bod rhagor o bobl mewn cymunedau amddifadus yng Nghymru yn ei fwyta

Mae'r cynllun Cychwyn Iach yn rhoi cymorth â maeth i deuluoedd cymwys yn ystod beichiogrwydd a phlentyndod cynnar. Mae'r cynllun yn cefnogi teuluoedd sy'n cael rhai budd-daliadau penodol, gan helpu merched beichiog a mamau sy'n bwydo ar y fron, a phlant dan bedair oed, yn neilltuol.[37]

Hoffai OAC weld Llywodraeth Cymru yn cefnogi gwneud plant hyd at 5 oed yn gymwys, er mwyn pontio'r bwlch rhwng diwedd Cychwyn Iach a dechrau prydau ysgol am ddim. Fodd bynnag, yr her gyntaf i Lywodraeth nesaf Cymru yw codi ymwybyddiaeth a chynyddu cyfranogiad yn y cynllun fel y mae yn awr, gan fod bron i 4 o bob 10 teulu a allai fod yn gymwys heb wneud cais eto.[38] Mae cyfraddau cyfranogiad yn amrywio rhywfaint rhwng awdurdodau lleol hefyd, o 77% gan aelwydydd cymwys ym Mlaenau Gwent i 61% ar Ynys Môn.

Mae cynllun cyflawni Pwysau Iach: Cymru Iach yn cynnwys ymrwymiad i adolygu'r trefniadau presennol.[39] Mae OAC yn galw am ymgais bendant, gynaliadwy a gweladwy i hyrwyddo'r cynllun trwy ymgyrch gyfathrebu dorfol, trwy Siarter Budd-daliadau Cymru a'r fenter 'Hawliwch yr Hyn sy'n Ddyledus i Chi'.

Mae bron i

4 o bob 10

teulu a allai fod yn gymwys **heb wneud cais eto** i'r cynllun Cychwyn Iach

Nodyn gan y Cadeiryddion

Mae'r her o'n blaen yn fawr – ond mae'r cyfle'n fawr hefyd.

Trwy wahanol strategaethau a darnau newydd o ddeddfwriaeth, mae Cymru wedi dangos ymrwymiad clir i wella iechyd y cyhoedd, hyrwyddo tegwch, a diogelu llesiant cenedlaethau'r dyfodol. Rydym yn croesawu'r ymrwymiad hwn, ond mae'n hanfodol ei fod yn cael ei gryfhau a'i symleiddio yn y blynyddoedd i ddod.

Serch y cynnydd a wnaed, mae cyfraddau gorbwysau a gordewdra yn dal i godi – gan gynyddu lefelau afiechyd sy'n gysylltiedig â deiet ledled ein gwlad. Heb fwy o gamau pendant, mae perygl y bydd y tueddiadau presennol, sy'n amlwg ac wedi'u hysgythru'n ddwfn yn iechyd y genedl, yn parhau yn y blynyddoedd sydd i ddod. Mae hyn yn cynnwys cynnydd yn yr achosion o glefydau anhrosglwyddadwy a lledu anghydraddoldebau iechyd, a'r pwysau sylweddol, y gellid bod wedi'i osgoi, y mae hyn yn ei roi ar system iechyd Cymru.

Wrth ethol Senedd newydd a ffurfio Llywodraeth newydd i Gymru, daw cyfle hollbwysig i ganolbwyntio o'r newydd ar atal, gan fynd y tu hwnt i gynnydd graddol a symud tuag at newid ar y raddfa a'r cyflymder angenrheidiol. Mae'r dystiolaeth yn glir, mae cost cynnydd araf yn mynd yn fwy ac yn fwy, ac mae angen camau mwy pendant ar frys.

Trwy gymryd y camau a nodir yn y maniffesto hwn, gallwn helpu i sicrhau dyfodol lle mae gan bawb yng Nghymru, ym mhob cymuned, gyfle teg i fyw yn iach a *chadw'n* iach.

Llofnodwyd:

- British Heart Foundation Cymru
- Cymdeithas Feddygol Prydain (Cymru)
- Cymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA), Bwrdd y BDA yng Nghymru a deietegwyr y GIG o fyrddau iechyd lleol
- Ymchwil Canser y DU, Cymru
- Diabetes UK Cymru
- Nesta
- Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol
- Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant, Cymru
- Coleg Brenhinol y Meddygon
- Coleg Brenhinol Podiatreg
- Coleg Brenhinol y Llawfeddygon, Caeredin
- Gofal Canser Tenovus

Cyfeiriadau

1 Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2025. Rhaglen Mesur Plant Cymru. Ar gael o: *https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/rhaglen-mesur-plant-cymru2/*

2 Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2025. Gorbwysau a Gordewdra. Ar gael o: *https://icc.gig.cymru/pynciau/gorbwysau-a-gordewdra/*

3 Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018. Yr achos dros weithredu ar ordewdra yng Nghymru. Ar gael o: *https://phw.nhs.wales/topics/overweight-and-obesity/the-case-for-action-on-obesity-in-wales/*

4 Nesta, 2025. The economic and productivity costs of obesity and excess weight in the UK. Ar gael o: *https://www.nesta.org.uk/report/the-economic-and-productivity-costs-of-obesity-and-overweight-in-the-uk/*

5 Llywodraeth Cymru, 2025. Myfyrio ar ein Hiechyd – Adroddiad Blynyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru 2024–2025. Ar gael o: *https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2025-12/adroddiad-bylynddol-prif-swyddog-meddygol-2024-2025-4556346.pdf*

6 Ymchwil Canser y DU, 2022. Adult overweight and obesity prevalence projections for the UK. Ar gael o: *https://assets.ctfassets.net/u7vsjnoo pqo5/1LphcUx60tkoPpshRYb3Y4/3a823a8e50 88c7e5e383380a62b065f1/adult_overweight _and_obesity_prevalence_projections_18-05.pdf*

7 Llywodraeth Cymru, 2025. Cymru fydd 'cenedl Marmot' gyntaf y byd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Ar gael o: *https://www.llyw.cymru/cymru-fydd-cenedl-marmot-gyntaf-y-byd-i-fynd-ir-afael-ag-anghydraddoldebau-iechyd?_gl=1*1gtcggc*_ga*OD Q0NDg5MDE3L jE3Njg1OTcwODA.*_ga_L1471V4 N02*czE3Njg5N DA2MjgkbzUkZzAkdDE3Njg5ND A2Mjg kajYwJGwwJGgw*

8 Llywodraeth Cymru, 2025: Cyfyngu ar hyrwyddo bwydydd â lefelau uchel o fraster, halen a siwgr: canllawiau gweithredu. Ar gael o: *https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2025-07/cyfyngu-hyrwyddo-bwydydd-lefelau-uchel-fraster-halen-siwgr-canllawiau-gweithredu.pdf*

9 Llywodraeth Cymru, 2025. Asesiad effaith integredig: Rheoliadau Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd (Cymru). Ar gael o: *https://www.llyw.cymru/asesiad-effaith-integredig-rheoliadau-asesiadau-or-effaith-ar-iechyd-cymru*

10 Llywodraeth Cymru, 2025. Cymru fydd 'cenedl Marmot' gyntaf y byd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Ar gael o: *https://www.llyw.cymru/cymru-fydd-cenedl-marmot-gyntaf-y-byd-i-fynd-ir-afael-ag-anghydraddoldebau-iechyd?_gl=1*1gtcggc*_ga*OD Q0NDg5MDE3L jE3Njg1OTcwODA.*_ga_L1471V4 N02*czE3Njg5N DA2MjgkbzUkZzAkdDE3Njg5ND A2Mjg kajYwJGwwJGgw*

11 Nesta, 2025. What is the government's new healthy food standard, and how does it work? Ar gael o: *https://www.nesta.org.uk/project-updates/what-is-the-governments-new-healthy-food-standard-and-how-does-it-work/*

12 Ymchwil Canser y DU, 2019. Paying the Price. Ar gael o: *https://assets.ctfassets.net/u7vsjnoo pqo5/4Y59yat0P37SJ6WkKjlxPx/a3b275a9f6390 3b8c246d7e19f112c1/paying_the_price_-_exec _summary.pdf*

13 Nesta, 2024. Ban on all HFSS price promotions in food retail businesses – Blueprint. Ar gael o: *https://blueprint.nesta.org.uk/intervention/ban-on-all-hfss-price-promotions-in-food-retail-businesses-2/*

14 Nesta, 2024. Targeting the health of the nation: health targets for supermarkets. Ar gael o: *https://www.nesta.org.uk/report/targeting-the-health-of-a-nation/*

15 Gordon, D., 2024. The economic case for health targets on grocery retailers. Ar gael o: *https://media.nesta.org.uk/documents/Targeting _the_health_of_the_nation_economic _assessment.pdf*

16 Nesta, 2024. Targeting the health of the nation: health targets for supermarkets. Ar gael o: *https://www.nesta.org.uk/report/targeting-the-health-of-a-nation/*

17 Obesity Health Alliance, 2024. Empowering Communities To Promote Health: Stopping New Hot Food Takeaways From Targeting Children. Ar gael o: *https://obesityhealthalliance.org.uk/2024/12/12/takeaways/*

18 Turbutt, C., Richardson, J. and Pettinger, C., 2019. The impact of hot food takeaways near schools in the UK on childhood obesity: a systematic review of the evidence. Ar gael o: *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29590382/*

19 Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, 2025. Bwyd Ein Dyfodol. Ar gael o: *https://www.foodsensewales.org.uk/app/uploads/sites/2/2025/11/202511-Future-Gens-Food-Guidance-Wel-1.pdf*

20 Senedd yr Alban, 2022. Good Food Nation (Scotland) Act 2022. Ar gael o: *https://www.legislation.gov.uk/asp/2022/5/contents*

21 Adran Amaeth, yr Amgylchedd a Materion Gwledig Gogledd Iwerddon, 2025. Food At The Heart Of Our Society – A Prospectus For Change. Ar gael o: *https://www.daera-ni.gov.uk/sites/default/files/publications/daera/NI%20Food%20Strategy%20Framework.pdf*

22 Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig y DU, 2025. A UK government food strategy for England, considering the wider UK food system. Ar gael o: *https://www.gov.uk/government/publications/a-uk-government-food-strategy-for-england/a-uk-government-food-strategy-for-england-considering-the-wider-uk-food-system*

23 Llywodraeth Cymru, 2025. Nod y strategaeth newydd yw adeiladu system fwyd iachach a mwy gwydn ledled Cymru. Ar gael o: *https://www.llyw.cymru/nod-y-strategaeth-newydd-yw-adeiladu-system-fwyd-iachach-mwy-gwydn-ledled-cymru*

24 Cynghrair Polisi Bwyd Cymru, 2025. Rhoi Bwyd wrth Wraidd Llywodraeth Cymru. Ar gael o: *https:/www.foodsensewales.org.uk/app/uploads/sites/2/2025/11/Rhoi-Bwyd-wrth-wraidd-Llywodraeth-Cymru.pdf*

25 Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2025. Rhaglen Mesur Plant Cymru. Ar gael o: *https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/rhaglen-mesur-plant-cymru2/*

26 Llywodraeth Cymru, 2025. Asesiad Effaith Integredig Llywodraeth Cymru: Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2025. Ar gael o: *https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2025-12/rheoliadau-bwyta-n-iach-mewn-ysgolion-2025-asesiad-effaith.pdf*

27 UK Ministry for Education and Employment, 2015. A Whole School Approach to A Healthy Lifestyle: Healthy Eating and Physical Activity. Ar gael o: *https://platform.who.int/docs/default-source/mca-documents/policy-documents/policy/MLT-AD-17-07-POLICY-2015-eng-Healthy-Eating-and-Physical-Activity-Policy.pdf*

28 Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, 2025. Rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf Bwyd a Hwyl. Ar gael o: *https://www.wlga.cymru/food-and-fun-school-holiday-enrichment-programme*

29 Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, 2025. Adroddiad Gwerthuso Bwyd a Hwyl. Ar gael o: *https://www.wlga.wales/SharedFiles/Download.aspx?pageid=62&mid=665&fileid=4517*

30 GIG Cymru, 2025. Sgiliau Maeth am Oes. Ar gael o: *https://sgiliaumaethamoes.com/amdanom-ni/*

31 Comisiynydd Plant Cymru, 2025. Ein Maniffesto ar gyfer Plant a Phobl Ifanc. Ar gael o: *https://www.complantcymru.org.uk/wp-content/uploads/2025/10/Maniffesto-CYMRAEG-F.pdf*

32 Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, 2025. Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2025. Ar gael o: *https://futuregenerations.wales/cym/wp-content/uploads/sites/2/2025/05/Adroddiad-Cenedlaethaur-Dyfodol-2025.pdf*

33 Chwaraeon Cymru, 2022. Arolwg Chwaraeon Ysgol. Ar gael o: *https://www.chwaraeon.cymru/ymchwil-a-gwybodaeth/arolwg-chwaraeon-ysgol/*

34 StatsCymru, 2023. Ffordd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020–21 ymlaen. Ar gael o: *https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-healthboard-from-202021*

35 NICE, 2026. Overweight and obesity management. Ar gael o: *https://www.nice.org.uk/guidance/ng246/resources/a-practical-guide-to-using-medicines-to-manage-overweight-and-obesity-15299628589/chapter/Medicine-options-for-weight-management-in-adults*

36 Llywodraeth Cymru, 2025. Atodiad i Lwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan. Ar gael o: *https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2024-07/atodiad-am-y-llwybr-meddyginiaeth-rheoli-pwysau.pdf*

37 Synnwyr Bwyd Cymru, 2025. Cychwyn Iach. Ar gael o: *https://www.synnwyrbwydcymru.org.uk/what-we-do/healthy-start/*

38 Llywodraeth Cymru, 2022. Dirprwy Weinidog yn annog teuluoedd cymwys i hawlio taliadau Cychwyn Iach. Ar gael o: *https://www.llyw.cymru/dirprwy-weinidog-yn-annog-teuluoedd-cymwys-i-hawlio-taliadau-cychwyn-iach?_gl=1*1n56z9h*_ga*ODQ0NDg5MDE3LjE3Njg1OTcwODA.*_ga_L1471V4N02*czE3Njg5NTIzNTEkbzckZz AkdDE3Njg5NTIzNTEkajYwJGwwJGgw*

39 Llywodraeth Cymru, 2025. Pwysau Iach: Cymru Iach, cynllun cyflawni 2025 i 2027. Ar gael o: *https://www.llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach-cynllun-cyflawni-2025-i-2027?_gl=1*phxpzl*_ga*ODQ0NDg5MDE3LjE3Njg1OTcwODA.*_ga_L1471V4N02*czE3Njg5NTIzNTEkbzckZzEkdDE3Njg5NTI1MTMkajYwJGwwJGgw*

Mae **Cynghrair Gordewdra Cymru** (OAC) yn grŵp o elusennau cenedlaethol, cyrff proffesiynol, grwpiau ymgyrchu a sefydliadau aelodaeth blaenllaw sy'n cydweithio i hybu iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Prif amcan OAC yw darparu fforwm sy'n cydweithio i ddylanwadu ar bolisi er mwyn atal gordewdra yng Nghymru a gostwg y lefelau.